

UNIVERSIDAD DE ALICANTE

# Recetas creativas para unas Navidades diferentes

EBOOK

GABINETE DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN  
DE LA UNIVERSIDAD DE ALICANTE



## Recetario y fotografía

**Sonia Martínez Balaguer:** Dietista-Nutricionista.

Número de colegiada: CV-00043

**Ana Gutiérrez Hervás:** Profesora Ayudante Doctora –  
Facultad Ciencias de la Salud

## Asesoría de contenido

**Panmela Soares:** Profesora Ayudante Doctora –  
Facultad Ciencias de la Salud

**Iris Comino Comino:** Doctoranda – Facultad Ciencias  
de la Salud

## Diseño gráfico

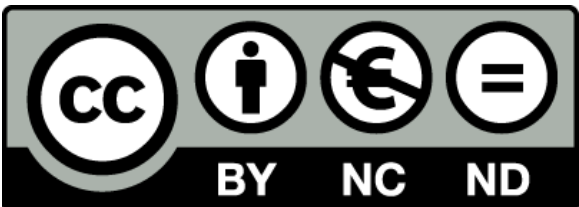
**Iris Comino Comino:** Doctoranda – Facultad Ciencias de  
la Salud

**Pablo Díez Espinosa:** Informático – Facultad Ciencias de  
la Salud

## Dirección del Gabinete

**M<sup>a</sup> Carmen Davó Blanes:** Profesora Titular del área  
de Medicina Preventiva y Salud Pública

Esta obra está bajo una **licencia** de Creative  
Commons Atribución-NoComercial-SinDerivados  
4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0)



# Mensaje de la directora

---

Desde el Gabinete ALINUA trabajamos para promover un sistema alimentario más saludable y sostenible que contribuya a mantener un buen estado de salud. Con este propósito realizamos actividades y divulgamos información a la comunidad universitaria y a la comunidad general, a través de distintos canales de comunicación.

Las Navidades de este 2020 se presentan distintas a las de años anteriores. Estos tiempos de pandemia han modificado muchas cosas en nuestro día a día, pero también nos ha hecho más creativas/os y encontraremos distintas formas de disfrutar de buenos momentos a solas, o en compañía.

La comida siempre ha sido una forma de celebrar estas fechas tan especiales y seguro que en este contexto lo seguirá siendo.

El equipo de ALINUA ha recopilado una serie de recetas para ayudaros a disfrutar de la comida saludable sin renunciar al sabor de siempre. Esperamos que entre ellas, encontréis alguna que os sorprenda.

Independientemente de la receta que elijáis, queremos recordaros la importancia de incluir alimentos frescos, de origen vegetal, de temporada y preferentemente producidos por agricultores y agricultoras de vuestra región. Esperamos que disfrutéis los platos que os presentamos y que paséis una felices fiestas.

**M<sup>a</sup> CARMEN DAVÓ**

# Mensaje de la nutricionista

---

Como Dietista-Nutricionista encargada de orientar en hábitos de alimentación saludables, comparto algunas ideas de platos que espero que os gusten. Los ingredientes principales que he elegido son de origen vegetal (verduras, legumbres o frutas), productos de proximidad y de temporada. Las técnicas culinarias empleadas son sencillas y accesibles para todas las personas dispuestas a colocarse un delantal. Y los aderezos que he utilizado, están protagonizados por especias y hierbas aromáticas y aceite de oliva virgen extra. Quería conseguir un ejemplo de menú saludable, sin renunciar al buen gusto y al placer de disfrutar de su degustación. Ojalá, que las recetas que os propongo os sirvan de inspiración, y las disfrutéis tanto como yo. Por unas navidades saludables, sostenibles y responsables. ¡Felices Fiestas!

**SONIA MARTÍNEZ  
BALAGUER**



# Tips a tener en cuenta

---

## Cómo cocinar correctamente las legumbres



Si estás poniendo tu energía en preparar un plato de legumbres recuerda que, a veces, una buena cocina requiere tiempo.

### ¿Sabías que las legumbres secas hay que ponerlas a remojo en agua varias horas antes de cocinarlas? ¿Para qué sirve?

- Para ablandarlas y que se puedan cocinar y comer sin problemas.
- Para reducir el tiempo de cocción
- Para iniciar la actividad enzimática que las hace más digestivas.

### ¿Podríamos cocinar legumbres sin remojarlas?

- Sí, pero tardaríamos muchísimo más tiempo, perderían textura y nutrientes.

---

El remojo debe hacerse con agua limpia del tiempo en un recipiente bien grande. Hay que poner al menos el triple de líquido, pues las legumbres pueden triplicar su volumen.

El tiempo de remojo debe ser mínimo 4 horas y máximo 12. Si te pasas podrían perder propiedades. Lo más práctico es ponerlas a remojo a última hora del día y dejarlas toda la noche. Las lentejas, al ser más pequeñas, podrían ponerse la misma mañana.



# Tips a tener en cuenta

## Tiempo de cocción de las legumbres



Tras el remojo, lo primero que hay que hacer es escurrirlas y lavarlas con delicadeza. Después están listas para seguir los pasos de la receta.

Pero recuerda un par de cosas antes:

- Las lentejas y alubias se ponen en la olla con agua fría
- Los garbanzos se echan cuando el agua está caliente.
- El agua debe cubrir un par de dedos.

### ¿Cuál es el tiempo de cocción?

- **Lentejas:** En olla normal necesitan unos 40-50 minutos, algo menos si usamos variedades de cocción rápida como las peladas, las verdinas, o lanzarote. En olla a presión el tiempo se reduce en torno a unos 10-15 minutos.
- **Garbanzos:** En olla normal necesitan entre 60-90 minutos, aunque es recomendable vigilarlos de vez en cuando para que no queden duros. En la olla a presión, si se han remojado correctamente, tardarán unos 20-25 minutos.
- **Alubias:** En olla normal necesitan en torno a 45 minutos, aunque dependerá de la variedad. Hay quien aconseja dejarlas al menos 2h para conseguir un guiso con cuerpo. En la olla a presión se requerirán unos 15-18 minutos.

**Recuerda:** la dureza del agua y el tiempo de remojo, la temperatura, la variedad de legumbre, el tipo de olla o del fuego pueden alargar o reducir los tiempos.

El mejor truco: paciencia, cariño y un poco de ojo.



# Leyenda de iconos

¿Qué significan los iconos que aparecen en el texto?



No contiene lactosa.



No contiene gluten.



Apto vegano



Apto vegetariano (ovo-lacto-vegetariano)

## Alérgenos

Los alérgenos de declaración obligatoria aparecen en el texto en **negrita y** se acompañan de su icono correspondiente:



PESCADO



GRANOS DE SÉSAMO



MOSTAZA



LACTEOS



HUEVOS



DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS



FRUTOS DE CÁSCARA



SOJA



CONTIENE GLUTEN



# Menú

---

## ENTRANTES

10-13

*Tabla de untables vegetales*  
*Champiñones rellenos de cebolla y*  
*huevo de codorniz*  
*Tartaletas de espinacas con queso de*  
*rulo de cabra*

## PRIMEROS

15-17

*Ensalada de col con crostini de*  
*boniato*  
*Sopa de cebolla gratinada*  
*Crema de coliflor*

## SEGUNDOS

19-21

*Solomillo de cerdo al hojaldre con*  
*salsa de puerros*  
*Lubina nacional a la naranja*  
*Delicias de garbanzo con salsa de*  
*pimientos*

## POSTRES

23-24

*Bandeja dulce multicolor*  
*Brocheta de cítricos y frutas del*  
*bosque bañada en chocolate*  
*Turrón de chocolate negro con*  
*almendras y naranja*





## ENTRANTES

- Tabla de untables  
(champiñón,  
zanahoria, lenteja al  
curry)
- Champiñones rellenos  
de cebolla y huevo de  
codorniz
- Tartaletas de  
espinacas con queso  
de rulo de cabra





---

# UNTABLE DE CHAMPIÑONES

## Ingredientes

- 250 g de champiñones
- 250 g de cebolla
- 2 cucharadas de AOVE\*
- 8-10 **nueces** peladas
- Sal, orégano y tomillo al gusto.



\*AOVE = Aceite de Oliva Virgen Extra

## Preparación

1. Cortar las cebollas finas y ponerlas a pochar en una sartén con un poco de aceite, añadir tomillo molido y sal, cocinar unos 10 minutos a fuego lento con la tapa.
  2. Mientras, limpiar los champiñones y cortarlos en láminas.
  3. Añadir los champiñones y el orégano en la sartén junto a la cebolla y el tomillo. Dejar a fuego suave hasta que los champiñones estén tiernos.
  4. Una vez cocinado, colar la mezcla para que suelte el líquido sobrante. Reservar un poco de este líquido
  5. Colocar la mezcla en el vaso de la batidora, añadir las nueces y triturar todo hasta obtener una textura untable.
- Si se quiere una textura más ligera, podemos añadir parte del líquido reservado.
6. Sugerencia: servir con nueces troceadas por encima





---

# UNTABLE DE ZANAHORIA

## Ingredientes

- 3 zanahorias grandes
- 8 **nueces** peladas
- 2 cucharadas soperas de AOVE
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta



## Preparación

1. Pelamos las zanahorias, las trocemos y ponemos a hervir en agua y sal unos 25 minutos. Pasado ese tiempo las escurrimos y reservamos las zanahorias y el agua de cocción.
2. En el vaso de la batidora añadir la mitad de las zanahorias, las nueces peladas, el aceite, el ajo, la sal y la pimienta. Triturarlo todo.
3. Añadir el resto de las zanahorias y batir hasta obtener una textura untable. Si quedara demasiado espeso, añadir un poco de agua de cocción.

---

# UNTABLE DE LENTEJAS Y CURRY

## Ingredientes

- 80g de lentejas secas
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharada sopera de **tahín** (crema de sésamo)
- 3 cucharadas soperas de zumo de limón
- 1 cucharada de postre de **curry**
- 2 cucharadas soperas de AOVE
- Sal al gusto
- ½ diente de ajo (opcional)

## Preparación

1. Cocinar las lentejas: cubrir las lentejas con agua fría y dejar en remojo entre 8-12h. Pasado ese tiempo, escurrirlas y lavarlas con agua limpia. En una olla poner las lentejas y cubrirlas con agua. Añadir una hoja de laurel y ponerlas al fuego. Una vez comience a hervir, dejamos a fuego lento 1,5h aproximadamente. Añadir una pizca de sal al final de la cocción. Una vez cocinadas, escurrir y reservar.
2. Colocar en el vaso de la batidora las lentejas cocinadas y el resto de los ingredientes.
3. Batir hasta obtener una textura homogénea.







# CHAMPIÑONES RELLENOS DE CEBOLLA Y HUEVO DE CODORNIZ

## Ingredientes

- 9 unidades de champiñón portobello
- 1 cebolla dulce
- 9 unidades de **huevos** de codorniz
- AOVE
- Sal

## Preparación

1. Limpiar los champiñones y quitar el tronco
2. Limpiar la cebolla y trocearla muy fina.
3. En una sartén con un poco de aceite, pochar la cebolla con una pizca de sal hasta que esté dorada. Reservar.
4. Cocinar los champiñones a la plancha enteros.
5. Presentar los champiñones en una fuente, rellenarlos con la cebolla y cubrir con un huevo de codorniz a la plancha.





---

# TARTALETAS DE ESPINACAS CON QUESO DE RULO DE CABRA

## Ingredientes

- 1 manojo de espinacas frescas
- **Queso** de rulo de cabra
- **Leche** evaporada
- Obleas de **empanadillas**
- AOVE
- Sal al gusto



## Preparación

1. Lavar y trocear las espinacas. En una sartén con un pizca de sal. Dejar tapado a fuego lento hasta que queden tiernas. Añadir un chorrito de leche evaporada, remover y dejar dos minutos a fuego muy suave.
2. Disponer las obleas en moldes individuales, pincelar con huevo batido y hornear. Una vez doradas, sacar del horno y añadir una base de espinacas y encima el queso rulo de cabra.
3. Meter de nuevo al horno para que se funda el queso.







## PRIMEROS

- Ensalada de col con chips de boniato rojo
- Sopa de cebolla gratinada
- Crema de coliflor





# ENSALADA DE COL CON CHIPS DE BONIATO

## Ingredientes (4pax)

- 1/2 col lombarda
- 1/4 col rizada
- 1/2 granada
- 10 **almendras** tostadas
- 4 cucharadas soperas de **queso** cottage
- 1/2 boniato
- Aliño: 2 cucharadas soperas de AOVE, 1 cucharada sopera de miel, 2 cucharadas soperas de zumo de limón, 1 cucharadita de café de jengibre fresco rallado.

## Preparación

1. Rallar o picar las coles muy finas
2. Desgranar la granada.
3. Para hacer los "chips": cortar medio boniato en rodajas muy finas, salpimentar y añadir especias al gusto (orégano, orégano, ajo en polvo, curry....), hornear a 130°C unos 30 minutos. Pasado ese tiempo subir la temperatura del horno en el modo grill hasta que queden crujientes.
4. Para el "aliño": poner en una taza el AOVE, la miel, el jugo de limón y el jengibre.
5. Colocar los vegetales en una fuente, rociar con el aliño, añadir la granada, las almendras troceadas y el queso cottage.
6. Decorar con los chips de boniato.





# SOPA DE CEBOLLA GRATINADA

## Ingredientes

- 4 cebollas dulces
- 1 litro de agua (puede ser caldo de verduras, de pollo...)
- **Pan** de espelta (1 rebanada por comensal)
- **Queso** parmesano
- 1 diente de ajo
- AOVE
- Tomillo fresco en rama (puede ser seco molido)
- Sal y pimienta



## Preparación

1. Pelar y cortar en juliana (a lo largo y en finísimas rodajas) las cebollas dulces. Reservar en un cuenco.
2. En una cazuela grande, calentar el aceite y añadir las cebollas, el ajo muy picadito, un poco de sal y pimienta negra.
3. Remover con una cuchara de madera de manera envolvente hasta que la cebolla quede translúcida. a fuego muy suave durante uno 20-25 minutos
4. Añadir el agua o caldo, salpimentar si es necesario y llevarlo a ebullición. Dejar 15-20 minutos a fuego muy suave.
5. Cortar en rebanadas el pan de espelta y tostarlo ligeramente.
6. Untar el pan con un trozo de ajo y colocamos en un cuenco individual apto para horno
7. Añadir la sopa de cebolla. Espolvorear con el queso parmesano rallado
8. Meter al horno precalentado a 200°C. Gratinar a 220°C durante 5 minutos
9. Servir bien caliente





---

# CREMA DE COLIFLOR

## Ingredientes (4 pax) Preparación

- 1 coliflor
- 1 puerro
- 1 cebolla dulce
- 1 litro de caldo de verduras o agua
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta
- Cebollino (opcional)



1. Separar los ramilletes de coliflor. Pelar y trocear el tronco.
2. Cortar los extremos del puerro, dejando solo hasta la parte verde clara. Abrir por la mitad de forma longitudinal y lavar bien.
3. En una olla, dorar el puerro y la cebolla con aceite y una pizca de sal durante 5-7 minutos sin dejar de remover.
4. Añadir la coliflor (reservar algunos ramilletes para decorar), remover bien y cubrir con agua o caldo de verduras. Llevar a ebullición, bajar el fuego y cocer durante 20-25 minutos.
5. Mientras se cocina la coliflor, calentar un poco de aceite de oliva en una sartén y añadir los ramilletes reservados. Cocinar a fuego medio-fuerte, removiendo constantemente, hasta que se doren bien, y tengan un toque crujiente. Reservar.
6. Triturar la crema de coliflor hasta que quede una textura fina y homogénea, ajustando la cantidad de agua si fuera necesario.
7. Salpimentar y servir con los ramilletes crujientes y cebollino picado.







## SEGUNDOS

- Solomillo de cerdo al hojaldre con salsa de puerros
- Lubina nacional a la naranja
- Delicias de garbanzo con salsa de pimientos







# SOLOMILLO DE CERDO EN HOJALDRE CON SALSA DE PUERROS

## Ingredientes (4 pax)

- 1 solomillo de cerdo
- 1 plancha de **hojaldre**
- 1 puerro
- 6 champiñones
- AOVE
- 20 **almendras**
- **Leche** evaporada
- Sal, tomillo y romero.
- 1 **huevo** (para pincelar)



## Preparación

1. Limpiar y trocear el puerro en láminas finas. Reservar.
2. Limpiar los champiñones y cortarlos en trozos pequeños. Reservar.
3. En una sartén, poner un poco de aceite. Cuando esté caliente, dorar el solomillo entero y añadir una pizca de sal, tomillo y romero en polvo. Reservar.
4. En otra sartén, rehogar el puerro. Cuando dore, añadir los champiñones y una vez esté todo tierno, añadir un chorrito de leche evaporada y las almendras troceadas. Dejar a fuego lento 5 minutos y reservar.
5. En una bandeja de horno, colocar papel apto para hornear. Envolver el solomillo en la plancha de hojaldre. Antes de cerrar, añadir unas cucharadas de la mezcla preparada.
5. Con la ayuda de un tenedor, sellar los bordes de hojaldre. Pincelar el hojaldre con huevo batido.
6. Meter al horno previamente precalentado, a 200°C hasta que dore el hojaldre.
7. Servir acompañado con la salsa



# LUBINA NACIONAL A LA NARANJA

## Ingredientes (2 pax)

- 1 **lubina** nacional
- 1 naranja
- AOVE
- 1 ramita de romero fresco
- Nuez moscada
- Sal y pimienta



## Preparación

1. Limpiar la lubina, lavar y secar.
2. Lavar la naranja, rallar su piel. Retirar la parte blanca y cortar en rodajas finas.
3. Para el aliño: picar un poco de romero y mezclar con una cucharada de ralladura de naranja y un chorrito de aceite. Introducir la mitad de la mezcla en el interior de la lubina.
4. En una bandeja de horno, colocar una cama de naranja y sobre ella la lubina.
5. Hacer unos cortes en el lomo de la lubina e incorporar el resto del aliño. Espolvorear encima un poco de nuez moscada, pimienta y sal.
6. Introducir la bandeja en el horno precalentado a 180°C
7. Pasados unos 12 minutos, servir la lubina con la naranja reservada y un poco del jugo resultatne de la cocción.
8. Puede acompañar el plato con una guarnición de patata asada/hervida.





# DELICIAS DE GARBANZO Y TOFU CON SALSA DE PIMIENTOS

## Ingredientes

- 200g de garbanzos secos
- 100g de **tofu**
- Un puñado de espinacas frescas
- 2 pimientos rojos
- AOVE
- Comino
- Sal y pimienta



## Preparación

1. Cocinar los garbanzos: colocar los garbanzos en un recipiente y cubrir con agua fría. Dejar en remojo 12h. Pasado ese tiempo, escurrirlos y lavarlos con agua limpia.
2. En una olla, verter los garbanzos, cubrirlos con agua, añadir laurel y sal, y poner al fuego. Una vez comience a hervir, dejamos a fuego suave unas 2 h aproximadamente. Una vez tiernos, escurrir y reservar. También pueden cocinarse en olla rápida.
3. Trocear las espinacas muy finas y cocinarlas al vapor o rehogar en una sartén con unas gotas de aceite de oliva hasta que estén tiernas
4. En un cuenco grande añadir los garbanzos y el tofu troceado. Con ayuda de un tenedor, machacar bien hasta que se mezclen ambos ingredientes. Añadir las espinacas, salpimentar y volver a mezclar hasta obtener una masa homogénea que sea fácil de manejar
5. Con la masa formar una bola del tamaño de una pelota de tenis y posteriormente dar forma de hamburguesa.
5. En una sartén con un poco de aceite, dorar las hamburguesas
6. Para la salsa de pimientos: asar en el horno dos pimientos rojos, pelar y triturar con un poco de comino. Servir las delicias con la salsa de pimientos







## POSTRES

- Bandeja dulce multicolor.
- Brocheta de cítricos y frutas del bosque bañada en chocolate
- Turrón de chocolate negro con almendras y naranja





# BROCHETAS DE CÍTRICOS Y FRUITAS DEL BOSQUE CON CHOCOLATE

## Ingredientes

- Naranja, kiwi, mandarina
- Frambuesas y arándanos
- Chocolate >85%

## Preparación

1. Pelar y trocear la naranja y el kiwi.
2. En un palo de brocheta, alternar las diferentes frutas.
3. Derretir al baño maría el chocolate y bañar las brochetas.



# TURRÓN DE CHOCOLATE NEGRO CON ALMENDRAS Y NARANJA

## Ingredientes

- 250g chocolate negro >80%
- 100g **almendras** tostadas sin piel
- 1/2 Naranja confitada  
(puede contener **sulfitos**)

## Preparación

1. Derretir el chocolate al baño maría
2. En un molde con forma de pastilla de turrón, disponer las almendras y gajos finos de la naranja confitada
3. Añadir en el molde el chocolate fundido.
4. Dejar enfriar a temperatura ambiente y posteriormente en la nevera.







# BANDEJA DULCE MULTICOLOR

## Ingredientes

- Frambuesas
- Arándanos
- Kiwi
- Persimón
- Rodajas de naranja con canela
- **Bombones** caseros




## Preparación

1. Lavar y cortar las frutas y colocarlas en una bandeja dándole un toque personal.
2. Para los bombones caseros:
  - Utilizar un molde tipo cubitera
  - En la base colocar: medio dátil sin hueso, medio higo, medio orejón, pasas...
  - Añadir algún fruto seco: media nuez, una almendra, 2 pistachos, un avellana...
  - Añadir chocolate >80% derretido al baño maría.
  - Dejar enfriar a temperatura ambiente y después en introducirlos en la nevera.







El equipo  
de ALINUA  
os desea  
FELIZ  
NAVIDAD





#EBOOKSALINUA